



ALPINE SABBATICAL

SPIRITUALITÄT SURSELVA

Basispaket

Unterkunft im Auszeit-Kloster (exkl. Gästetaxen [CHF 3.-/Tag])

Verpflegung im Auszeit-Kloster

Auszeit-Fokus: Musik / Sprache

Purpose Tourism: Möglichkeit zur freien Mitarbeit im Kloster

Netzwerk und Treffpunkt für Sabbatical-Gäste in der Surselva

Kloster Claustra in Ilanz

Zeitraum	Basispaket im Auszeit-Kloster Ilanz*/**					
	Einzelzimmer mit Etagenbad/WC <i>inkl. Frühstück</i>	Einzelzimmer mit Bad/WC <i>inkl. Halbpension</i>	Superior Einzelzimmer mit Bad/WC <i>inkl. Vollpension</i>	Doppelzimmer mit Etagenbad/WC <i>inkl. Frühstück</i>	Doppelzimmer mit Bad/WC <i>inkl. Halbpension</i>	Superior Doppelzimmer mit Bad/WC <i>inkl. Vollpension</i>
1 Woche	CHF 625.00	CHF 905.00	CHF 1'065.00	CHF 585.00	CHF 785.00	CHF 950.00
2 Wochen	CHF 1'205.00	CHF 1'765.00	CHF 2'090.00	CHF 1'125.00	CHF 1'525.00	CHF 1'850.00
3 Wochen	CHF 1'785.00	CHF 2'630.00	CHF 3'115.00	CHF 1'665.00	CHF 2'270.00	CHF 2'750.00
4 Wochen	CHF 2'365.00	CHF 3'490.00	CHF 4'135.00	CHF 2'205.00	CHF 3'010.00	CHF 3'655.00
5 Wochen	CHF 2'945.00	CHF 4'355.00	CHF 5'160.00	CHF 2'745.00	CHF 3'750.00	CHF 4'555.00
6 Wochen	CHF 3'525.00	CHF 5'215.00	CHF 6'180.00	CHF 3'285.00	CHF 4'490.00	CHF 5'460.00

Benediktinerkloster Disentis

--- nur für Männer ---

Zeitraum	Basispaket**
	Einzelzimmer mit Bad/WC im Konvent <i>inkl. Vollpension</i>
1 Woche	CHF 885.00
2 Wochen	CHF 1'750.00
3 Wochen	CHF 2'610.00
4 Wochen	CHF 3'475.00
5 Wochen	CHF 4'335.00
6 Wochen	CHF 5'200.00

Auszeit-Fokus: Musik

6 Einzellektionen

à 30 min CHF 550,-
à 45 min CHF 825,-
à 60 min CHF 1'095,-

9 Einzellektionen

à 30 min CHF 825,-
à 45 min CHF 1'235,-
à 60 min CHF 1'645,-

17 Einzellektionen

à 30 min CHF 1'555,-
à 40 min CHF 2'070,-

6 Gruppenlektionen (2p) (3p)

à 60min CHF 550,- | 365,-
à 90min CHF 825,- | 550,-

17 Gruppenlektionen

à 40min (2p) CHF 875,-
à 50min (3p)

Auszeit-Fokus: Sprache

10 Gruppenlektionen à 2 x 45 min

Preise pro Teilnehmer

4+ Teilnehmer CHF 440.-

3 Teilnehmer CHF 635.-

2 Teilnehmer CHF 920.-

10 Einzellektionen

à 60 min CHF 920.-

* Hier wird die Spannweite der Preisgestaltung abgebildet. Nicht dargestellt: Verpflegungsoptionen Frühstück / Halbpension / Vollpension für jede Zimmervariante.

** Die angegebenen Preise sind zur individuellen Paket-Gestaltung exkl. der Kosten für Auszeit-Fokus ‚Musik‘ oder ‚Sprache‘ berechnet.



ALPINE SABBATICAL

SPIRITUALITÄT SURSELVA

Zusatzpaket

Zusatzangebote

Angebot	Anbieter*in	Ort	Durchführung	Kurzbeschreibung	Preis
Coaching-Tandem 6 Einheiten	Ricarda Caderas & Gerda Zurkirchen Berg-Luft	Luven	einzel	<i>Von zwei Coaches in einem Coaching-Tandem oder auch einzeln begleitet, erhältst Du verschiedene Perspektiven. Auf Wunsch auch in der Natur, auf der Alp, im Wald oder auf dem Biohof.</i>	Preise auf Anfrage
Life Coaching variabel	Marita Cahenzli, Projekt Jetzt	Siat	einzel	<i>Reflektiert werden Themen im beruflichen Zusammenhang, persönliche Lebenswerte, Selbstthemen. Blockaden, Ängste und Muster auflösen und an bestehende Ressourcen anknüpfen.</i>	Preise auf Anfrage
Voicing variabel	Marita Cahenzli, Projekt Jetzt	Siat	einzel	<i>Bewusstes, spielerisches Einsetzen und Erleben der Stimme. Erkennen unserer Strategien und Verhaltensmuster, um achtsamer durch den Tag gehen zu können.</i>	Preise auf Anfrage
Business TimeOut: Hol Dir Deine Energie Zurück variabel	Annemarie Haller, chloris.ch	Haus der Begegnung/ Klosters Ilanz flexibel	Seminar, einzeln	<i>Aktiviere Deine Selbst-Management Fähigkeit und Dein Mindset. Ganzheitliches Persönlichkeits-Training für Menschen, die offen sind für Weiterentwicklung. Einfach und effektiv.</i>	Seminar ab CHF 1'280.- VIP ab CHF 800.- Coaching ab CHF 180.-/h
Ganzheitliches Coaching variabel	Silvia Hagen, Sunny Connection AG	Surselva / Zürich	einzel	<i>Nutze Deine Auszeit, um Dich selber weiterzuentwickeln und eine Standortbestimmung zu machen. Finden heraus, wie Du aus dem Hamsterrad aussteigen und Dein Potential entfalten kannst.</i>	Preise auf Anfrage, im Rahmen von CHF 140–220.-/h
Sabbatical Coaching 6,5h	Markus Leo Kaiser, onion.ch	Surselva / Baden	einzel	<i>Intentions-Workshop im Alltag + zwei Coaching-Sequenzen während des Sabbaticals in der Surselva + Integrations-Workshop um wieder zurück in den neuen Alltag geführt zu werden</i>	CHF 1'075.- allf. ergänzt mit Arbeitsmaterialien
Resilienz-Zirkel-Training 10 x 90min	Sonja Killias, Wort Coach Killias	Andiastr	einzel	<i>Fähigkeit ausbilden, um schwierige Situationen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Fokus auf Ressourcen statt auf Defizite.</i>	Preise auf Anfrage; inkl. Kennenlernen (45min)
Mental- und Stresscoaching 10 x 75min	Sonja Killias, Wort Coach Killias	Andiastr	einzel	<i>Work-Life-Balance ins Gleichgewicht bringen, Probleme, Wünsche und Ziele ergründen und Umgang mit problematischen Situationen finden.</i>	Preise auf Anfrage; inkl. Kennenlernen (45min)
Resilienz-Weekend / Ressourcen-Workshop 3 Tage, 6 Woch.	Urs Brandenburger, Branden.	flexibel	Gruppe ab 6 Teilnehmer; Termine u. Einzel- sessions auf Anfrage	<i>Stressanalyse, Bewältigungsstrategien, inkl. 6-wöchigem betreutem Training in der Auszeit-Heimat und halbtägigem Abschlussmeeting</i>	Gruppe: CHF 2'150.-/Person Preise Einzelsessions auf Anfrage
Resilienz-Aufenthalt 2 Woch.–2 Mon.	Urs Brandenburger, Branden.	flexibel	einzel	<i>Abklärung Stress- und BurnOut-Risiken, halbtägige Einführung, 6-wöchiges Trainingsprogramm mit Manual, optional mit persönlichen Coachings</i>	CHF 850.- Pers. Coaching: CHF 135.-/h

Vision-Walk 1 Tag	Kevin Jüstrich Mirjam Stühl Andreas Gauer, ELEMENTS	in der Natur im Raum Surselva	einzeln; Gruppe ab 4 Teilnehmer; Termine auf Anfrage	<i>Fragen zur eigenen Lebenssituation (Veränderungsprozesse, Entscheidungen) können auf einem VisionWalk reflektiert werden.</i>	Gruppe: CHF 200.-/Person Preise Einzelsessions auf Anfrage
Wildnis- Erfahrung 1 Tag	Kevin Jüstrich Mirjam Stühl Andreas Gauer, ELEMENTS	in der Wildnis im Raum Surselva	ab 4 Teilnehmer; Termine auf Anfrage	<i>In einem Tagesabenteuer erlebst Du die Natur im Rahmen diverser Abenteuer und Aktivitäten hautnah.</i>	Gruppe: CHF 200.-/Person
MTB- Fahrtechnik- Kurs 4h + 1h Mittagsp.	Stefan Oberer & Andreas Gauer, gipfelbike	Bergwelt Surselva	Termine auf Anfrage	<i>Methodischer Aufbau um bereits mit wenig Aufwand Deine Fahrtechnik deutlich zu verbessern. Vermittlung von Bewegungs- mustern, um anspruchsvolle Passagen auf den Trails fahren zu können.</i>	Einzel [1–2 Teiln.]: CHF 95.00/h Gruppe [3–6 Teiln.]: CHF 140.-/Kurs/P.
Geführte E-MTB Tour 4h + 1h Mittagsp.	Stefan Oberer & Andreas Gauer, gipfelbike	Bergwelt Surselva	Termine auf Anfrage	<i>Die wunderbare Natur und Bergwelt der Surselva mit dem E-Mountainbike erkunden: Auf diese Weise werden Naturerlebnis, Gesundheit, Spass und Spiel gelenksschonend verbunden.</i>	CHF 140.-/Person

Diese Preisliste wird laufend aktualisiert.

Alle Preise verstehen sich inkl. 15% Vermittlungsgebühr für Alpine Sabbatical.